



**UPAYA MEREDUKSI STRESS BELAJAR SAAT MENGHADAPI ULANGAN  
MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK *LIVE*  
*MODELLING* PADA SISWA KELAS X AP 1 SMK TAMANSISWA  
KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015**

**Oleh  
MUHAMMAD MUNAJAD  
NIM 201031121**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2015**



**Upaya Mereduksi Stress Belajar saat Menghadapi Ulangan melalui Layanan  
Penguasaan Konten dengan Teknik *Live Modeling* pada Siswa Kelas X  
AP<sup>1</sup> SMK Tamansiswa Kudus Tahun Ajaran 2014/2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana S1  
Pendidikan Progam Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh  
Muhammad Munajad  
NIM 201031121**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2015**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

Seseorang yang berhenti belajar adalah orang lanjut usia, meskipun umurnya masih remaja. Seseorang yang tidak pernah berhenti belajar akan selamanya menjadi pemuda.

(Ford, Henry: 1985)



### **Persembahan:**

1. Keluarga besar serta saudara-saudara dan kekasih yang senantiasa memberikan dukungan do'a dan semangat
2. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa menemani dalam suka dan duka.
3. Almamater

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Muhammad Munajad NIM 2010.31.121 ini telah diperiksa dan  
disetujui untuk diuji

Kudus, Februari 2015

Pembimbing I



**Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons.**  
NIS. 0610713020001015

Pembimbing II



**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIS. 0610713020001027

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muria Kudus



**Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIP. 196212191987031001

## PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Munajad (NIM. 2010.31.121) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Maret 2015 sebagai syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 4 Maret 2015  
Dewan Penguji :



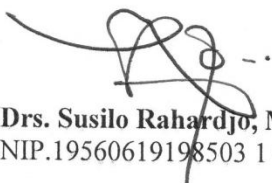
**Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons.**  
NIS. 06107013020001008

Ketua



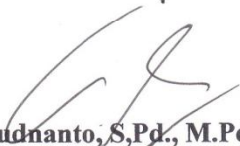
**Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.**  
NIS. 0610713020001027

Anggota



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd**  
NIP. 19560619198503 1 002

Anggota



**Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.**  
NIS. -

Anggota

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muria Kudus



**Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIP. 196212191987031001



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Upaya Mereduksi Stress Belajar saat Menghadapi Ulangan melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Live Modeling* pada Siswa Kelas X AP 1 SMK Tamansiswa Kudus Tahun Ajaran 2014/2015" dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan sebelum skripsi.
6. Drs. Untung Sutrisno. Kepala sekolah SMK Tamansiswa Kudus yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin dalam penelitian ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Februari 2015  
Penyusun

**Muhammad Munajad**  
NIM 201031121





## ABSTRACT

**Munajad, Muhammad. 2015.** *“Efforts to Reduce Stress Learning when Facing Deuteronomy through Mastery of Content Services with Live Modeling Techniques in Class X AP 1 SMK Tamansiswa Kudus School Year 2014/2015”*  
Essay: Study Program Guidance and Counseling University Muria Kudus.  
Lecturer Advisor: (i) Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

**Key Word:** *Stress learning, Mastery of Content and Live Services Modeling*

Based on interviews conducted by the researchers of the vocational counseling teacher at Kudus Tamansiswa particular class X AP 1 on October 18, 2014 it was found a few students who still feel fear and that most feel stress when faced with repetition, be it daily tests and repeat the semester. Conditions that occur are a few students in the class X AP<sup>1</sup> often students are not able to focus during lessons, volatility in temperament which is owned by a couple of students, social relationships with friends who are less good, some students are experiencing pain in the stomach, often in a cold sweat at the moment replications and lessons. Formulation of the problem: How can the application of content mastery service with live modeling technique can reduce the stress of learning in the face of repetition in class X AP<sup>1</sup> SMK Sacred Tamansiswa Academic Year 2014/2015? Objective: Obtain a decrease in stress experienced by students learning through the mastery of content services with live modeling techniques in class X AP<sup>1</sup> SMK Sacred Tamansiswa.

Stress in the study is a response to psychological, physical, thoughts, and behaviors experienced by someone because some sources of stress, both internally and externally, and if not treated immediately will cause some of the effects of stress on learning in the form of health and psychological impacts that need strategy learn to cope with stress. PKO is a service assistance by individual (alone or in groups) to master certain abilities or competencies through activities. ability or competence is learned that the facts contained therein content and data, concepts, laws and rules, values, perception, affect, attitudes and actions related thereto. Services mastery of content to help master the aspects of the content in tersinergikan. Hypothesis: Services mastery with live modeling could be expected to reduce stress when the student learning in class X repeat AP<sup>1</sup> Tamansiswa Vocational School Year 2014/2015.

This type of research used in this study is, PTBK through class action procedure (Classroom Action Research). This study was conducted in two stages (2 cycles). Students who are the subject of this study is the first AP class X SMK Tamansiswa Academic Year 2014/2015 is having problems learning stress. Data collection methods used were observation and interviews.

In pre cycle to cycle I shows the results of the pre-cycle average number of scores obtained by 46.13 to 33.75. and the average percentage of the pre-cycle of 92% with a very high classification now dropped to 68% with high classification as well as the overall decline in the frequency of stress experienced by students studying at -12.38. After mastering the content service delivery in the second cycle students' learning stress conditions decreased to 17 points with an average number of 34% in the classification percentage is very low.

Based on the above results, the researchers gave suggestions as follows: 1. For the Principal: In this study indicate that the mastery of content services is helpful in reducing stress student learning. So expect principals to support their services to facilitate the mastery of this content in a school counselor providing content mastery. 2. For School Counselors: Expected counselor can maximize guidance and counseling services in schools, especially the mastery of content services. So that guidance and counseling services can help students to overcome the problems in learning and reduce stress in belajar. 3. For Students: Students should be aware of the dangers if you continue to experience stress in the study, namely the inability to think well, disruption of body functions such as shortness of breath, headache, heart, etc. 4. The next Researcher: It is expected that future researchers can use these results as a basis for developing further research to extend aspects of the research study and use the results as additional knowledge and references primarily related to stress student learning through the mastery of content services.



## ABSTRAK

**Munajad, Muhammad. 2015.** *Upaya Mereduksi Stress Belajar saat Menghadapi Ulangan melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Live Modeling pada Siswa Kelas X AP 1 SMK Tamansiswa Kudus Tahun Ajaran 2014/2015.* Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: (i) Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

**Kata Kunci:** *Stress belajar, Layanan penguasaan konten dan Live Modeling*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru BK di SMK Tamansiswa Kudus khususnya kelas X AP 1 pada tanggal 18 Oktober 2014 ternyata ditemukan beberapa siswa yang masih merasa takut dan kebanyakan merasa stress saat menghadapi ulangan, baik itu ulangan harian dan ulangan semester. Kondisi yang terjadi adalah beberapa siswa di kelas X AP 1 seringkali siswa tidak mampu memfokuskan diri pada saat pelajaran berlangsung, labilnya temperament yang dimiliki oleh beberapa siswa, hubungan sosial dengan teman yang kurang baik, beberapa siswa mengalami nyeri pada lambung, sering berkeringat dingin pada saat ulangan dan pelajaran berlangsung. Rumusan masalah: Bagaimanakah penerapan layanan penguasaan konten dengan teknik *live modeling* dapat mereduksi stress belajar saat menghadapi ulangan pada siswa kelas X AP 1 SMK Tamansiswa Kudus Tahun Ajaran 2014/2015? Tujuan Penelitian: Memperoleh penurunan stress belajar yang dialami oleh siswa melalui layanan penguasaan konten dengan teknik *live modeling* pada siswa kelas X AP 1 SMK Tamansiswa Kudus.

Stres dalam belajar adalah suatu respon psikologis, fisik, pikiran, dan perilaku yang dialami oleh seseorang karena beberapa sumber stres, baik secara internal maupun eksternal dan jika tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa dampak stres dalam belajar yaitu berupa dampak secara kesehatan maupun psikologis sehingga diperlukannya strategi untuk mengatasi stres belajar. PKO merupakan layanan bantuan oleh individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan. kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan terkait di dalamnya. Layanan penguasaan konten membantu menguasai aspek-aspek konten tersebut secara tersinergikan. Hipotesis: Layanan penguasaan dengan *live modeling* diduga dapat mereduksi stress belajar siswa saat ulangan pada siswa kelas X AP 1 SMK Tamansiswa Tahun Ajaran 2014/2015.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah, PTBK melalui prosedur tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap (2 siklus). Siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas X AP 1 SMK Tamansiswa Tahun Ajaran 2014/2015 yang mengalami masalah stress belajar. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan statistik secara deskriptif.

Pada masa pra siklus ke siklus I menunjukkan hasil skor yang diperoleh sebesar 46,13 menjadi 33,75. dan rata-rata presentase pada pra siklus sebesar 92% dengan klasifikasi sangat tinggi sekarang menurun menjadi 68% dengan klasifikasi tinggi serta secara keseluruhan mengalami penurunan dalam frekuensi stress belajar yang dialami

oleh siswa sebesar -12,38. Setelah pemberian layanan penguasaan konten di siklus II kondisi stress belajar siswa semakin menurun menjadi 17 point dengan jumlah rata-rata prosentase 34% dalam klasifikasi sangat rendah.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa “Layanan penguasaan dengan *live modeling* diduga dapat mereduksi stress belajar siswa saat ulangan pada siswa kelas X AP<sup>1</sup> SMK Tamansiswa Tahun Ajaran 2014/2015” diterima karena telah memenuhi indikator keberhasilan. Saran yang diberikan peneliti sebagai berikut: 1. Bagi Kepala Sekolah: Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten sangat membantu siswa dalam mereduksi stress belajar. Sehingga diharapkan kepala sekolah dapat mendukung adanya layanan penguasaan konten ini dengan memfasilitasi konselor sekolah dalam memberikan layanan penguasaan konten. 2. Bagi Konselor Sekolah: Diharapkan konselor dapat memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama layanan penguasaan konten. Agar pelayanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan dalam belajar serta mengurangi stress dalam belajar. 3. Bagi Siswa: Siswa harus menyadari akan bahayanya jika terus mengalami stress dalam belajar, yaitu tidak mampunya berpikir dengan baik, terganggunya fungsi tubuh seperti sesak nafas, sakit kepala, jantung, dll. 4. Peneliti berikutnya: Diharapkan peneliti berikutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam mengembangkan penelitian yang selanjutnya dengan memperluas aspek kajian penelitian dan mempergunakan hasil penelitian sebagai tambahan pengetahuan serta referensi terutama yang berkaitan dengan stress belajar siswa melalui layanan penguasaan konten.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>

### BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Kegunaan Penelitian .....	3
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.6 Devinisi Operasional.....	4

### BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Stress Belajar .....	6
1. Pengertian Stress Belajar .....	6
2. Faktor Stress Belajar .....	7
3. Tahapan Stress .....	8
4. Reaksi Stress .....	9
5. Dampak Stress .....	14
6. Cara Mengatasi Stress.....	15
2.2 Layanan Penguasaan Konten.....	17
1. Pengertian Layanan Penguasaan Konten.....	17

2. Tujuan Layanan Penguasaan Konten .....	17
3. Fungsi Layanan Penguasaan Konten.....	18
4. Komponen Layanan Penguasaan Konten.....	19
5. Asas Layanan Penguasaan Konten.....	20
6. Pendekatan dan Teknik Layanan Penguasaan Konten.....	21
7. Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten.....	23
8. Jadwal Layanan Penguasaan Konten .....	27
2.3 <i>Live Model</i> .....	28
1. Pengertian <i>Live Model</i> .....	28
2. Karakteristik <i>Live Model</i> .....	29
2.4 Layanan Penguasaan Konten dalam Mereduksi Stress Belajar.....	30
2.5 Kajian Penelitian Sebelumnya.....	31
2.6 Kerangka Berfikir .....	34
2.7 Hipotesis Tindakan .....	34
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian .....	38
3.2 Variabel Penelitian.....	39
3.3 Rancangan Penelitian.....	40
3.4 Prosedur Penelitian .....	41
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	44
3.6 Analisis Data .....	56
3.7 Indikator Keberhasilan.....	57
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Pra Tindakan.....	59

4.2 Pelaksanaan Siklus I .....	63
4.3 Pelaksanaan Siklus II .....	84
4.4 Uji Hipotesis .....	106
BAB V: PEMBAHASAN	
5.1 Penelitian Tindakan Siklus I.....	109
5.2 Penelitian Tindakan Siklus II .....	111
BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan .....	118
6.2 Saran .....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>121</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

